

Wie René Gmür sein Gewicht von 155 auf 95 Kilo reduzierte

Laufend in ein leichteres Leben

Innert 15 Monaten hat René Gmür 60 Kilo abgespeckt – und mit Bravour einen Halbmarathon gefinisht. Die erstaunliche Geschichte eines Fettleibigen, der mithilfe von Sport ein neues Leben entdeckte.

TEXT: MAC HUBER

Als er eines Tages im Frühling 2014 auf die Waage steht, traut René Gmür seinen Augen nicht. Die Waage vermag sein Gewicht gar nicht mehr anzuzeigen, bei der Marke «150 kg» stösst die Nadel hart an ihre Grenze. René Gmür erschauert. Über 150 Kilo. Bei einer Grösse von 183 Zentimetern.

Ein «Brummer», ein «Fätze», war er schon als Bub, erblich vorbelastet. Im Hause Gmür sei immer üppig gekocht worden, niemand sollte Hunger leiden, hiess es, der Bub müsse essen. Darum sei er stets von massiger Gestalt gewesen, auch nach dem Studium an der Uni Zürich, ein Schwergewicht, als solches auch durchaus geschätzt, vor allem beim Rugby-Club Luzern. Gmür spielte da in der ersten Reihe als Loosehead oder Tighthead Prop, jenen Positionen, die für die brachiale Vorwärtsbewegung im Gedränge zuständig sind, und mehr Kraft als Kopf benötigen. Sieben Jahre lang kämpfte er mit dem RCL in der zweithöchsten Schweizer Spielklasse, zwei Trainings jede Woche, Spiel am Wochenende. Satte 120 Kilo wog Gmür damals schon.

SITZLEDER UND POMMES FRITES

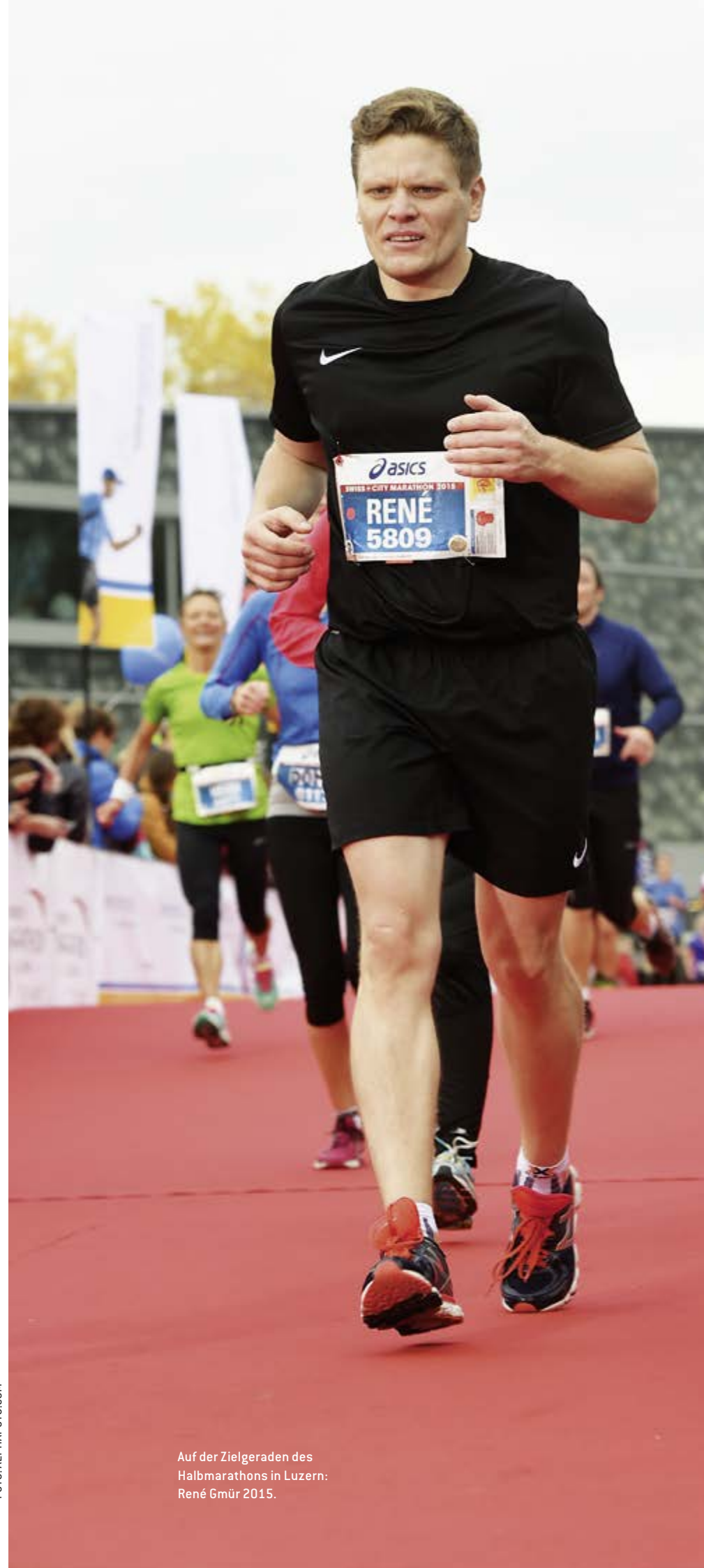
Es wurde noch schlimmer. Als Gmür vor sechs Jahren eine neue Stelle als Controller annahm, einen Job im Bürosessel, gab er das Rugby-Spielen auf. «No sports» lautete fortan seine Devise. Stattdessen sass er vermehrt im Auto, zwei Stunden Arbeitsweg, Emmenbrücke–Aarau–Emmenbrücke, 120

Kilometer jeden Tag. So schleichend wie die Staus auf der Strasse mehrten sich im Lauf der Jahre auch die Kilos an den Rippen. Er sei, erzählt Gmür, so dick geworden, dass er im Auto kaum noch Platz fand hinter dem Steuer. 155 Kilo habe er damals gewogen, im Frühling 2014. Das Gewicht bereitete ihm mehr und mehr Mühe. Beim Treppensteigen rang er schon nach wenigen Stufen nach Atem, nach ein paar schnellen Schritten schwitzte er sich so gleich das Hemd nass, die Knie begannen ihn zu schmerzen ob der grossen Last. Immer wieder musste er sich neue Kleider kaufen, Übergrössen, erst in XXL, schliesslich gar in XXXXL. Eine teuflische Entwicklung.

OHNE COACH UND OHNE ARZT

«So kann es nicht weitergehen», sagte sich René Gmür vor seinem 34. Geburtstag. Wenn er in absehbarer Zeit nicht an Diabetes oder Herzproblemen leiden wolle, müsse er nun etwas tun. «Jetzt», fand er, «bin ich noch jung genug dafür.» Operative Eingriffe wie Fettabsaugen oder die Einführung eines Magenbandes kamen für ihn nicht infrage. Ebenso wenig wie der Einbezug eines persönlichen Coaches oder eine ärztliche Begleitung. «Ich wollte das selber machen», sagt er kategorisch. Schon die Vorstellung eines Diät-Diktats oder einer Bevormundung bescherten ihm zusätzliche Pickel.

Also begann René Gmür im Internet zu stöbern, las sich durch verschiedene Foren und begann alsbald seine Ernährungsgewohnheiten umzustellen: Vollkorn- statt Weissbrot zum Frühstück, weniger Zuckerhaltiges, fettärmere Produkte und «vor allem von allem etwas weniger», wie Gmür betont. Beim Mittagessen wählte er fortan Poullet- und Fischgerichte statt Hamburger mit Pommes frites, in der untersten Büro-Schublade lagerte er Knäckebrötchen statt Schoggi-Riegel – und abends nahm er nur noch leicht Bekömmliches zu sich. Allein mit dem Abnehmprogramm von «eBalance» hat er innert drei Monaten 15 Kilo abgespeckt.



Auf der Zielgeraden des Halbmarathons in Luzern: René Gmür 2015.

FOTO: ALPHAFOTO.COM



Sitzen und Futtern waren lange seine Hauptbeschäftigungen.



Kleidergrösse XXXXL: René Gmür 2014.

FOTOS: ZVG



FOTO: ALPHAFOTO.COM

Ab Kilometer 15 musste er beissen: Neo-Läufer Gmür.

«Seit ich laufe, fühle ich mich frischer, fitter, selbstbewusster.»

erst 40 Minuten, dann 50, und schliesslich eine Stunde. Sein Traum, einmal im Leben einen Halbmarathon zu bestreiten, zwei Stunden am Stück zu rennen, wurde immer greifbarer. Die Hauptprobe dafür bestritt er beim Ämmelauf in Littau. Lediglich 53:32 Minuten benötigte er für die zehn Kilometer lange und coupierte Strecke. Eine erstaunliche Leistung angesichts seiner Vorgeschichte.

Gmür hatte nun Blut geleckt. Der Ehrgeiz packte ihn. Er forcierte das Training, neben drei Laufeinheiten schwitzte er noch zweimal wöchentlich im Body-Pump. Zu viel des Guten, wie sich zeigte. «Ich konnte mich nicht mehr erholen, spürte stets noch die Folgen des vorherigen Trainings.» Also schraubte er die Intensität wieder runter. Bloss nichts erzwingen, bloss keine Verletzung riskieren im Hinblick auf sein grosses Ziel.

Dann kam er, der grosse Tag, an dem René Gmür erstmals in seinem Leben einen Halbmarathon laufen wollte. Er hatte sich dafür den Swiss City Marathon in Luzern ausgesucht, eine ihm vertraute Region. Einen Teil der Strecke kannte er von der Fasnacht, vom Ausgang mit seinen Kollegen von der «Zunft zu Safran». Entsprechend freute er sich auf sein Heimrennen und darauf, die 21,1 Kilometer «am Stück durchzurennen», wie er sein Ziel innerhalb des Bekanntenkreises formulierte. Insgeheim liebäugelte Gmür aber mit einer Zeit unter zwei Stunden.

HÜHNERHAUT IM KKL

Lange lies denn auch richtig gut. Das Wetter, die Kulisse, die Stimmung, die Form, alles stimmte. «Die ersten 15 Kilometer konnte ich voll geniessen», sagt Gmür rückblickend. Dann aber kam die Phase, die er noch nicht kannte. Schliesslich war er im Training nie weiter gelaufen. Die Oberschenkel begannen zu schmerzen, «die «Scheyche» wurden immer schwerer. Gmür musste beissen.» Motivationsschübe erhielt er aus dem Familienkreis, am Strassenrand standen seine Mutter und seine Schwester und feuerten ihn an. Als emotionales Highlight empfand Gmür indes den Gang durchs KKL, das Kultur- und Kongresszentrum, in dem «eine unglaubliche Stimmung herrschte», wie Gmür sagt, «Hühnerhaut-Feeling

pur». Und da, rund drei Kilometer vor dem Ziel, habe er gewusst: «Ich schaffe es.» Und wie er es schaffte: René Gmür, der Mann, der zuvor noch den Zeiger der Waage bei der 150-Kilo-Marke strapaziert hatte, er lief den Halbmarathon in 1:59:01 Stunden. Eine sagenhafte Leistung für einen, der ein Jahr zuvor kaum die Treppen von drei Stockwerken schaffte. «Viele meiner alten Kollegen konnten es nicht glauben», erzählt Gmür mit sichtlicher Genugtuung. Grosse Augen hätten vor allem jene gemacht, die im selben Rennen nach ihm ins Ziel gekommen seien.

BMI VON 46 AUF 28

René Gmür hat geschafft, was ein Jahr zuvor niemand für möglich gehalten hätte. Er hat allen – vor allem sich selber – gezeigt, dass mit Willenskraft, Geduld und Disziplin scheinbar Unmögliches möglich werden kann. Seinen Body-Mass-Index senkte er von 46 auf 28, von «Adipositas Grad 3» zu «leichtem Übergewicht». Er fühle sich heute wie ein neuer Mensch, sagt er, «frischer, fitter, selbstbewusster». Durch die Gewichtsreduktion und den Sport habe er viel Lebensqualität gewonnen. René Gmür, einst Schwergewicht, ist offenbar im Gleichgewicht.

Vom alten Leben, das noch gar nicht so lange zurückliegt, hat er sich inzwischen klar distanziert. Die XXL-, XXXL- und XXXXL-Kleider hat er allesamt weggeschmissen. «Ich brauche sie nicht mehr», sagt er selbstbewusst. Er werde sein Gewicht von 95 Kilo vielleicht noch weiter senken oder zumindest halten. Auf jeden Fall werde er weiter Sport treiben, plauschmässig wieder Fussball spielen, weiter laufen. Nicht gleich einen Marathon – «ich hätte mir in Luzern nicht vorstellen können, eine weitere Runde zu laufen» – aber bestimmt wieder einen Halbmarathon. Denn er könne gewiss noch schneller laufen, sagt er. Schliesslich sei er am Tag nach dem Rennen schon wieder locker die Treppen runtergestiegen. Für Gmür ein Indiz, dass er seinen Zenit noch nicht erreicht hat. Gut möglich, dass er nächstes Jahr in Luzern nochmals angreifen wird, vielleicht werde er – was bis dato noch nie ein Thema war – auch mal mit seiner Schwester joggen. Sie hat mittlerweile ebenfalls mit Laufen begonnen. **f**

Ernährungsspezialist Dr. Bernhard Rinderknecht über Risiken und Nebenwirkungen beim Abnehmen

«Entscheidend sind positive Emotionen»

INTERVIEW: MAC HUBER

Bernhard Rinderknecht, Sie waren einst selbst stark übergewichtig und haben dann innert vier Jahren von 133 auf 83 Kilo abgesehen. Wie sind Sie das angegangen?

Für mich war das Ganze quasi ein ärztliches Selbstexperiment. Mithilfe von Fachliteratur wollte ich erörtern, ob die wissenschaftlichen Erkenntnisse auch bei mir zum Erfolg führen.

Worauf haben Sie dabei besonders geachtet?

Bei der Gewichtsreduktion gibt es zwei wesentliche Stellschrauben: Einfuhr und Ausfuhr, also Essen und Bewegen. Beide müssen angegangen werden. Ich habe mich dabei stark auf die emotionale Erlebniskomponente bei der Bewegung konzentriert. Ich sehe oft, dass Bewegung freudlos und verbissen praktiziert wird. Ich glaube nicht, dass man so langfristig «in Bewegung» bleibt.

Sie kennen die Geschichte von René Gmür, der innerhalb von 15 Monaten 60 Kilo abgenommen hat?

Ich freue mich sehr mit Herrn Gmür, auch wenn ich ihm nie begegnet bin. Seine «Geschichte» ist beeindruckend. Er hat auf eigene Faust in sehr kurzer Zeit sehr viel abgenommen.

Braucht es einfach eine riesige Selbstdisziplin, um so was zu schaffen?

Das sehe ich anders. Ich glaube, dass im Erfolgsfall eine erhebliche Komponente mit positiven Emotionen verknüpft ist: Enthusiasmus oder Begeisterungsfähigkeit. Herr Gmür scheint mir ein begeisterungsfähiger Typ zu sein. Einer der sagt: «Das ist das Problem, jetzt löse ich es.»

Ist eine solche Gewichtsreduktion allein mit einer Diät zu schaffen? Könnte man auf Bewegung und Sport verzichten?

Da wäre man ganz schlecht beraten. Für die relevante Gewichtsreduktion braucht es immer beides: weniger Zufuhr, mehr Ausfuhr, aber für den langfristigen Erfolg der Gewichtsstabilisierung ist Bewegung die entscheidende Komponente.

Sie sagen weniger Zufuhr, also weniger Essen. Das ist doch langfristig mühsam?

Absolut. Aber da haben wir ein fundamentales Missverständnis. Wer abnehmen will, muss mehr essen, und zwar mehr Volumen, grössere Mengen, aber weniger Kalorien. Das Zauberwort heisst «Energiedichte» – und schon landen wir bei Gemüse und Früchten. Nur jeder fünfte Schweizer folgt der Kampagnen-Empfehlung: Fünfmal am Tag eine Handvoll Früchte und Gemüse.

Worauf sollte René Gmür nun achten, um sein Gewicht halten zu können?

Individuelle Empfehlungen sind immer delikat, ohne jemanden sehr gut zu kennen. Trotzdem würde ich ihm empfehlen, seine emotionale Erlebnisfähigkeit zu pflegen, auf die Emotionen bei der Bewegung zu achten, das Wetter zu spüren, die Landschaftsbilder, Geräusche und Gerüche zu geniessen.

Als Ausdauersportler muss er aber doch wissen, in welchem Pulsbereich er sich bewegt?

Dummes Zeug! Das sind Marketingsprüche der Industrie. Pulsmesser sind Hilfsmittel, wie Krücken. Sie können zu Beginn hilfreich sein als Feedbackmöglichkeit im Lernprozess. Jeder ist froh, wenn er die Krücken wieder wegschmeissen kann. Pulsmesser bevormunden und machen auch abhängig. Ein erfahrener Ausdauersportler spürt genau, ob er in der Fettverbrennungszone ist oder Laktat anhäuft. Natascha Badmann war als 22-Jährige ja auch übergewichtig und ist danach sechsmal Ironman-Weltmeisterin geworden. Ohne Pulsuhr. Sie hat nie von Zeiten und Zahlen gesprochen, aber von ihren überwältigenden Gefühlen. Daher nahm sie – und nimmt sie heute noch – ihre unglaubliche Kraft für diese Höchstleistungen.

Warum benötigt man Emotionen, wenn man sein Gewicht über lange Zeit halten will?

Nur zirka 10 bis 20 Prozent der Menschen, die substanzuell abgenommen haben, halten ihr Gewicht langfristig. Die Rückfallgefahr nimmt erst nach drei bis fünf Jahren ab. Dann scheint sich ein neues stabiles Gleichgewicht einzustellen. Wir wissen sehr exakt, was diese wenigen «Erfolgreichen» auszeichnet. Die wichtigste

Gemeinsamkeit ist, dass sie sich im Schnitt 60 bis 90 Minuten pro Tag bewegen. Damit aber die Motivation zu so viel Bewegung über so lange Zeit möglichst lebenslang anhält, sind nach meiner Ansicht positive Emotionen entscheidend auf der Basis von Einsicht und Erkenntnis. Nicht in erster Linie Disziplin oder gar das

«Die Rückfallgefahr nimmt frühestens nach drei Jahren ab.»

Sammeln von fragwürdig relevanten Pulsdaten, Kilometerzahlen und Höhenmetern. Ich will aber nicht falsch verstanden sein. Ganz ohne Zahlen geht es nicht. Eine grobe Kontrolle und ein grobes Protokoll helfen für die Beständigkeit. Einmal pro Woche auf die Waage, aber nicht täglich. (Weitere interessante Fakten auf www.nwcr.ws)

Was raten Sie Leuten, die leicht übergewichtig sind?

Will man nur wenig Gewicht verlieren, muss man auch nicht unbedingt multifaktoriell vorgehen. Da finde ich einzelne, aber langfristige Verhaltensänderungen erfolgsversprechender. Zum Essen: Fünfmal am Tag Früchte und Gemüse, über drei Monate konsequent eingehalten, wird schon zum erhofften Erfolg führen. Zum Bewegen: Ausdauersportler und vor allem auch Frauen profitieren in verschiedener Hinsicht, aber auch bei der Gewichtsreduktion stark von zusätzlichem Krafttraining. Möglichst mit dem eigenen Körpergewicht oder mit freien Gewichten. Mit zunehmendem Alter – und bei Frauen für den Typ mit nicht ausgeprägten Rundungen – ist der Effekt noch etwas bedeutender.

Dr. med. Bernhard Rinderknecht (56) ist Frauenarzt in Basel und Dozent am Departement Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Universität Basel. Ausserdem berät er Führungskräfte in «Fitnessfragen» (CEOFIT.COM). Zurzeit schreibt er an seinem Buch: «Lerne schlank zu werden und schlank zu bleiben».

